



# 給食だより

大泉町立保育園  
令和5年度  
秋号

記録的な暑い夏もやっと終わりました。

子どもたちは暑い中、運動会の練習をしていました。本番で家族の方々も子どもたちがしっかり成長していることをみられ、とても喜ばしいことでしょう。一生懸命頑張っていて、これからも楽しみですね。

季節も変わり、秋になりました。体を動かし、たくさん食べて、おいしいものを味わってください。これからは、さつまいもや里芋、ごぼう、人参などの根菜類は甘味が多く、おいしくなります。きのこ類もおいしいですよ。



保育園の

## こんだて



## とん汁

### 材料(4人分)

里芋(じゃが芋)	2個
豆腐	1/4丁
大根	1/8本
人参	1/8本
こんにゃく	1/8枚
ごぼう	5cm
油揚げ	1/2枚
ねぎ	1/3本
豚小間肉	50g
油	大1
塩	少々
醤油	小1
味噌	小1

### 作り方

- ① 里芋(じゃが芋)は皮をむいて、大きければいちよう切り、小さければ半月切りに切っておき、さっとゆでてぬめりをとっておく。
- ② 大根、人参も皮をむき、いちよう切り、ごぼうはよく洗って半月切り、ねぎは小口切りに切っておく。
- ③ 豆腐はさいの目切り、こんにゃくは薄切り、油揚げは短冊切りにきって、こんにゃくはゆでてあく抜き、油揚げはお湯をかけて油抜きをしておく。
- ④ 鍋に油をしき、豚肉を炒め、色が変わったら、②の大根、人参、ごぼうを炒める。
- ⑤ 水を入れ、①の芋を入れやわらかくなったら、③の豆腐、こんにゃく、油揚げ、ねぎを入れ煮込む。
- ⑥ 再沸騰したら、醤油、味噌 塩で味を調える。

野菜のうま味がたっぷり出た汁物です。  
根菜類もやわらかく、食物繊維もたくさんとれます。  
出汁を入れるとさらにコクが増しておいしいですよ。多めに作って、朝ごはんにもオススメです。



## ～しっかり食べて「丈夫な骨に」～



### ☆ 骨って

- ① 体を支えて、体を動かすこと
- ② 脳や内臓などを守っている
- ③ カルシウムを貯めている などの役割があります。

### ☆ 成長期に骨を育てることが「丈夫な骨に」なるの？

子どもの場合は、歯や骨の形成が大切になります。カルシウムを摂取することでコツコツと骨量を増やしましょう。

### ① カルシウムの多い食材は？

牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品以外に、ひじきや納豆、小魚、青菜などにも含まれています。

### ② ビタミンDも一緒に

カルシウムの吸収と骨に止める役割があります。そのため、一緒に食べると効果的です。鮭やマス、きのこ類に多く含まれています。きのこ類は日光に当てるとビタミンDが増えます。

### ③ 外で元気に遊ぶこと

骨を強くするためには、カルシウムを摂って、日光に当たることも重要でビタミンDを増やすことも必要です。乳幼児期に外で元気に活動することが、骨の健康につながります。



休日にも、積極的にカルシウムを摂りましょう。  
気軽に食べられる乳製品(チーズ・ヨーグルト・牛乳など)は、おやつにもオススメです。



## ぐんま食育こころプラン～食育の日～

毎月19日はいただきますの日です。と献立表に載っていますが、なぜ19日なの？

- ・食育の「育(いく)」が19を連想させるから
  - ・食(しょく)が、しょ→初→1, いく→9が19を連想させること
  - ・第1回食育推進会議が10月19日に開催されたこと
- 家族と一緒に食卓を囲んだり、一緒に料理を作ったり、豊かな心を育てる場として家庭の食卓を大切にしています。

